

# Schwimmtrainingsplan 7

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
<b>2x50</b>	Kraul-Frequenzschwimmen: 25 extrem langer Zug u. 25 extrem kurzer Zug
<b>50</b>	Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln
<b>50</b>	Kraul-Abschlagschwimmen (aus T3)
<b>50</b>	Kraul-Abdruckschwimmen: gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken
<b>50</b>	Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3)
<b>100</b>	Kraul-Technik: die vorherigen Übungen jetzt in Kombination: Abschlagschwimmen + Abdruckschwimmen + Oberschenkelfassen bei jedem Armzug
<b>100</b>	Kraul o. Nebenlage: locker
<b>12x50</b>	Kraul: jeden dritten 50er schnell, danach 50 Nebenlage locker, 1min Pause (nach „50 schnell“ 10s), Tempo bei „schnell“ deutlich schneller als WK-Tempo.  Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min »» 50 Kraul in 54 (1min Pause) + 50 Kraul in 54 (1min Pause) + 50 Kraul in 50 (10s Pause) + 50 Brust locker (1min Pause) und wieder von vorne
<b>100</b>	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
<b>100</b>	Kraul: im angestrebten Wettkampftempo über 400m. Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min »» 400 Kraul in 7:00 »» 100 Kraul in 1:45
<b>100</b>	Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen